

具備良好的駕駛狀態

安全駕駛並非易事。實際上，這是人們所從事的最復雜的事情之一，也是會對我們自身造成傷亡的幾件日常事務之一。所以有必要努力做到謹慎駕駛。

安全駕駛需要嫻熟的技巧和準確的判斷。當您正處在學習駕駛的階段時，這一點尤其難以做到。駕駛很可能需要用到您具備的所有能力。如果在事發時您達不到應有的能力，則說明您可能還不是一個安全的駕駛者。要做到安全駕駛，關鍵在於駕駛時能夠明察路況，而不能在過度疲勞、吸毒或酗酒後駕駛，駕駛時身體狀況和精神狀態要良好。換言之，您有責任使自己保持良好的駕駛狀態並能安全行車。

視力

良好的視力是安全駕駛的必備條件。您依靠對周圍環境的觀察來駕駛。如果視物不清，您就難以正確判斷交通及路面狀況、及早發現潛在故障或及時應變。

視力是如此重要，所以法律規定，在取得駕駛執照前您必須通過一項視力測試。這項測試要求您至少有一隻眼睛在裸視或佩戴校正鏡片後至少可達到 20/40 的視力標準。

有關視力的其他重要方面還包括：

- **側視力** - 您需要從眼角進行掃視。這使您在目視前方時能夠發現兩側行進的車輛和其他潛在的危險。因為您無法將注意力集中於側面的情況，所以您還必須在必要時借助側視鏡對兩側進行掃視。

- **判斷距離和速度** - 即使能夠觀察清楚，您可能仍無法準確地判斷距離或速度。事實上，並不止您一個人，很多人在判斷距離和速度時都有困難。祇有經過實踐才能對兩者加以準確判斷。在併道及在雙車道公路上超車，或在安全穿過鐵軌前判斷火車的速度時，瞭解您與其他車輛之間的距離並判斷安全間隙，尤為重要。
- **夜間視力** - 每個人都會覺得夜間視物要比在白天難一些。有些駕駛者在夜間駕駛遇到強光，尤其是迎面方向的車前燈照射時，會感到不適。如果您的夜間視力有問題，非在必要時，應不要駕車；即使駕車也應格外小心。

良好的視力對安全駕駛是如此重要，因此您應該每年或每兩年一次請眼科專家作一視力檢查。除非經過視力檢查，否則您可能永遠不會知道自己的視力有問題。

如果您在駕車時需要佩戴眼鏡或隱形眼鏡，應記住：

- 無論何時駕車都要一直佩戴它們，即使您祇是要到街角處。如果您的駕駛執照上標明您必須佩戴校正鏡片，而您在被叫停時沒有佩戴，您將會收到一張罰單。
- 儘量在車內存放一副備用眼鏡。如果日常使用的眼鏡破損或遺失，您可佩戴備用眼鏡，以便安全駕駛。如果您並不總是戴眼鏡，這樣做也有幫助，因為您很容易將眼鏡放錯地方。
- 避免在夜間使用深色眼鏡或著色隱形眼鏡，儘管您認為它們會起到遮蔽強光的作用。這種眼鏡也會減弱清晰觀察所需要的光線。

聽力

聽力有助於安全駕駛。汽車喇叭聲、警笛聲或輪胎發出的尖銳摩擦聲都能向您發出危險警告。聽力問題同視力不良一樣，發生過程十分緩慢，您甚至根本察覺不到。那些知道自己喪失聽力或有聽力問題的駕駛者，仍可以透過自我調整而成為安全的駕駛者。這些人學會更多地依靠他們的視力並保持更高的警覺性。研究顯示，有聽力障礙的駕駛者，其駕駛記錄與那些聽力良好的駕駛者一樣好。

疲勞

在疲勞時，您不可能像在得到充分休息後那樣安全駕駛。您會觀察不清，警覺性也會降低。您需要更多時間做出判斷，而且也不能始終做出適當的判斷。您會變得急躁不安，並且更易感到沮喪。在疲勞狀態下您可能會在駕駛時打瞌睡並造成撞車，使自己和他人遭受傷亡。

在作長途駕駛時，以下幾種做法會有助於您驅除疲勞。

- 在出發前儘量得到一夜正常的睡眠。
- 不要在疲勞狀態下啟程。計劃行程，讓自己在得到充分休息後再出發。
- 不要服用會引起瞌睡的藥物。
- 少量進食。不要在出發前大量進食。有些人在大量進食後會感到睏倦。
- 休息片刻。大約每隔一小時或在需要時就停車休息一下。在四周走一走，呼吸一些新鮮空氣，飲用一些咖啡、蘇打水或果汁。片刻的休息可能會挽救您的性命。應安排足夠的時間，以便安全地完成行程。

- 儘量不要在深夜駕駛，因為此時您通常已經入睡。您的生物鐘已到了就寢時間，您便會昏昏欲睡。
- 切勿在瞌睡時駕駛。最好能停下來睡幾個小時，這比強忍睏倦而僥幸駕駛要好得多。可能的話，應與其他駕駛者輪換一下，您可在他們駕駛時睡一覺。

酒後駕駛

在造成人員死亡的撞車事故中，大約有百分之四十與酒精有關。即使祇飲用了極少量的酒，您遭遇撞車事故的可能性也要遠比滴酒未沾大得多。即使您已有多年的駕駛經驗，仍不能在酒後做到安全駕駛。

正因為酒後駕駛如此危險，所以對其處罰也相當嚴厲。酒後駕駛會遭到重罰，支付更高額的保險費，執照被吊銷，甚至受到監禁的懲罰。

酒後駕駛為何如此危險？

酒精降低了安全駕駛必需的所有重要技能。酒精從胃部進入血液，然後進入身體的各部份。在 20 至 40 分鐘內到達大腦。**酒精會對大腦中控制判斷力和技能的那些組織造成影響。這是飲酒十分危險的原因之一；它影響您的判斷力。**從某種角度上來講，就好像酒精阻礙了正常的判斷力。您往往在不知不覺中飲酒過量，等發現時已為時過晚。這有點像被日光灼傷，當您感覺到時已經太晚了。

酒精會減慢您的反射能力和反應速度，降低您的觀察能力，並降低您的警覺性。隨著體內酒精含量的增加，您的判斷力和駕駛技能都會隨之降低。在判斷距離、速度及其他車輛的運行時，您都會感到困難，並且對車輛的操作也會感到困難。

飲酒後，何時才可以駕車？

忠告是，飲酒後不要駕車。即使一杯酒也會影響您的駕駛能力。血液中含有兩杯或更多的酒精會使您酒精中毒，您還會因此而被拘捕。

一杯普通的酒精飲料相當於 1 1/2 盎司標準強度為 80 度的（一小酒杯）純烈酒或混合烈酒，或者 12 盎司啤酒（普通的一罐、一瓶、一啤酒杯或玻璃酒杯），或者 5 盎司一杯的葡萄酒。特制酒會含有更多的酒精，每一杯相當於幾杯普通酒。

人體需要大約一小時來消耗一杯酒所含的酒精。沒有任何辦法能夠快速解酒。咖啡、新鮮空氣、運動或冷水浴均無濟於事。唯有時間才能使您酒後清醒。

有幾種方法可以應付社交場合的飲酒。安排與兩人或兩人以上一同前往，並事先商量好其中一人將不飲酒。大家可以輪流充當這名“指定駕駛者”。可以乘坐公車或出租車。

酒精與法律

因酒後駕駛而遭拘捕，其處罰是很嚴厲的。您可能會因血液中酒精含量 (BAC) 達到或超過 .08 而遭拘捕。在華盛頓州，如果您年齡不滿 21 歲，BAC 達到 .02 或以上就會使您被拘捕。BAC 是指血液中所含酒精的百分比，通常是由呼吸、血液或尿樣檢測來測定。如果您醉酒或吸毒後駕駛，即使您的 BAC 比上述標準低，您仍有可能會因在酒精影響下駕駛 (DUI) 而遭拘捕。

公認法則意指，當您駕駛機動車輛時，您已同意接受一項呼吸或血液檢測，以測定血液中的酒精與毒品含量。如果警察或交通巡警要求您作 BAC 檢測，您必須服從。如果拒絕接受血液中酒精含量 (BAC) 檢測，您的駕駛執照將被吊銷至少一年。

某些酒後駕車的情形在拘捕時即受到下列處罰：

- 如果這是您在七年內首次被拘捕，並且呼吸或血液測試結果呈.08或更高的血液中酒精含量（未滿 21 歲者為.02），您的駕駛執照將被吊銷 90 天。在執照吊銷超過 30 天後，您可能有資格獲得一張職業 / 受限制的駕駛執照。
- 如果這是您首次被拘捕並且您拒絕進行呼吸和/或血液測試，您的執照將被沒收一年。
- 如果您在過去七年中曾被拘捕一次以上，您的執照將被沒收兩年。如果您未滿 21 歲，您的執照將被沒收一年或直至年滿 21 歲，兩者以較長者為準。

在上述任何情形下，在處罰實施之前，您都可要求執照部舉行一次聽證。

涉及酒精的違章行為將在您的駕駛記錄上保留 15 年。如果您因醉酒後違章駕駛而首次被法庭定罪，您將被判罰款，最高可達 5,000 美元，還需付法庭費用，並受其他處罰。您也有可能被判處 1 至 365 天的監禁，並且您的執照將被吊銷或沒收 90 天至一年。如果您以前曾因酒後違章駕駛行為而被定罪，您可能會被判處其他處罰，包括 150 天住所禁閉、執照吊銷或沒收，最長可達四年。

在酒精影響下駕駛可能招致的其他處罰包括：

- 按要求提供保險文件之證明（填寫 SR22 表格），
- 重新申請執照，通過筆試和路試，並繳納 150 美元的重發執照費，
- 扣留並沒收您的車輛，以及
- 安裝並使用點火互鎖裝置長達 10 年。如果在拘捕時在您的車上載有 16 歲以下的乘客，將需另加 60 天。

依據“開罐法案”，以下行為均違反交通規則：

- 在公路上駕駛機動車輛時飲用任何含酒精飲料。
- 在公路上駕駛時，機動車輛內的任何人持有已開蓋、啟封或已被部份飲用的含酒精飲料。
- 在盛裝含酒精飲料的容器上換貼其他不正確的標籤，或者將含酒精飲料盛入標明為非酒精飲料的容器中，或者攜有此類容器。
- 註冊車主或駕駛者在公路上駕駛時攜帶已開啟的容器，除非此容器放在駕駛者或乘客通常不可及之處。這類容器不得存放在駕駛者或乘客可及的任何貯藏箱柜內。

對於房車和露營車的起居間，則有某些例外規定。

見習執照

如果您被判定在酒精影響下駕駛或操縱車輛，並且獲緩期執行處罰，則需按規定使用見習執照達五年。除繳納正常的執照費用之外，發放及換發見習執照時還需繳納 50 美元費用。

緩期執行

自 1999 年 1 月 1 日起，任何因違反酒精管制條例行為而受處罰者，其終生祇有一次可獲緩期執行的機會。

如果被控有 DUI（在酒精影響下駕駛）行為，並且患有酒精中毒、毒品中毒或精神問題，可獲一次緩期執行的機會。如果符合資格，在您參加並完成一項經認可的酒精/毒品或心理健康教育計劃後，可以緩期執行對您

DUI 行為的定罪。您還必須達到執照方面以及法庭規定的某些要求，可能會包括點火器聯鎖裝置、車輛責任保險證明及其他要求。在您完成全部治療計劃並且達到法庭規定的全部要求後，將撤消對您的 DUI 指控。

其他藥物與駕駛

除酒精外，還有許多影響安全駕駛能力的藥物。這些藥物所造成的影响與酒精相類似，或者更甚。許多處方藥物的確是這樣，甚至無需處方即可隨處買到的許多藥物也是如此。用於治療頭痛、感冒、花粉熱或其他過敏症的藥物，以及鎮靜藥物會使人昏昏欲睡，從而影響駕駛能力。興奮藥片、“刺激性藥物”和減肥藥片會使駕駛者在短時間內感到更加警覺，但過後會使人神經緊張、頭暈、精神無法集中，並對視力產生影響。其他處方藥物會以與酒精相似的方式，影響您的反應能力、判斷能力、視力和警覺性。如果您因為在藥物影響下駕駛而被拘捕或定罪，將受到與違反酒精管制條例一樣的處罰。

駕駛時，應在服藥之前查看藥品標籤上有關其藥效的警告說明。如果您不能確定服用該藥物是否會影響安全駕駛，應向您的醫生或藥劑師詢問該藥物是否有任何副作用。

許多藥物會使酒精的作用成倍增強或產生其他副作用。在您服藥時如果想同時飲酒，應先閱讀藥物上的警告標籤，或者向您的藥劑師詢問。這些組合作用不但會降低安全駕駛的能力，還會引起嚴重的健康問題，甚至死亡。

非法毒品會不斷影響您的安全駕駛能力。例如，研究顯示，與其他駕駛者相比，吸食大麻的人出錯率更高，遇強光照射時的應變能力更差，違反交通規則而遭拘捕的次數亦更多。

青少年違反酒精 / 毒品 / 槍枝管制之違法行為

任何 13 歲至 17 歲的青少年被判定初次違反酒精或槍枝管制條例，或 13 歲至 20 歲的青少年被判定初次違反毒品管制條例，其駕駛權利將被剝奪一年或直至其年滿 17 歲，兩者取其長者。

若此類青少年再次違規，其駕駛權利將被剝奪兩年或直至其年滿 18 歲，兩者取其長者。

青少年在駕駛權利被剝奪期間將不能獲得駕駛執照 / 實習駕駛執照或參加駕駛學習。在可以恢復其駕駛權利時，必須徵得家長同意，並須參加筆試及路試。除通常的考試和執照費用外，還須繳納 75 美元的重發執照費。

健康狀況

許多健康問題都會對駕駛造成影響 - 重感冒、感染或病毒。甚至諸如頸部僵直、咳嗽或腿痛等小毛病都會影響到您的駕駛。如果感覺不適，而又必須前往某處，應請他人代您駕駛。

幾種非常危險的情形：

- 癲癇 - 祇要處於醫療控制下，癲癇通常並無危險。在華盛頓州，如果接受醫生治療並服用藥物，而且在六個月內病情未發作，您就可以駕駛。
- 糖尿病 - 服用胰島素的糖尿病病人，在可能會出現胰島素反應、暫時性昏迷、痙攣或休克等症狀時，不應駕駛。這些症狀可能會因少食一餐飯或點心，或者誤服錯量的胰島素而引發。在醫生為您調整胰島素的服用劑量期間，最好請他人為您駕駛。如果患有糖尿病，您應定期作視力檢查，以確定是否可能存在夜盲症或其他視力問題。

- 心臟狀況 - 患有心臟病、高血壓或血液循環障礙，以及可能會出現暫時性昏迷、昏厥或心臟病發作者，均不應駕駛。如果您因心臟病而正在接受醫生的治療，應向醫生詢問此病情是否會影響您的駕駛能力。

情緒

情緒會影響您安全駕駛的能力。如果您過度憂慮、興奮、恐懼、氣憤或沮喪，就不可能正常駕駛。

- 如果您感到氣憤或興奮，應花一點時間使自己冷靜下來。必要時散散步，但在平靜下來之前不要駕車。
- 如果您感到憂慮、沮喪，或因故而難過，要努力集中精神駕駛。有些人發現收聽廣播很有幫助。
- 如果感到不耐煩，就應為行程多留出一些時間。早出發幾分鐘，而不是超速趕往目的地，不僅能免受超速罰單，還會減少撞車的機會。

路上怨氣

目前擁擠的交通和緊張的行程已是尋常事，有些駕駛者在路上發泄其怨氣。

當您看到周圍的其他駕駛者有憤怒舉動或反應時，在身心上均應與其保持距離。不要作視線交流。身體動作或手勢都可能會激起其他駕駛者的憤怒反應。減速慢行，繞行，或儘可能採取安全措施使自己遠離危險。您的彬彬有禮可能會引起其他駕駛者的相同回應。

如果您感覺被另一位駕駛者尾隨或騷擾，應尋求幫助。祇應在周圍有其他人或商家營業的地方從出口駛離公路。如果有手提電話，應打電話報警。